

110課程計畫填報 - 基本資料 - 【匯出備查計畫】

備查文號：

體育班：110年1月26日北市教體字第1103021631號函備查

# 高級中等學校課程計畫

市立士林高商

學校代碼：413401

普通型課程計畫書

109年11月11日本校課程發展委員會第2次會議通過

校長簽章：



(110學年度入學學生適用)

中華民國110年03月29日

## 學校基本資料表

學校校名	市立士林高商				
普通型	普通班				
技術型	專業群科	1. 商業與管理群：商業經營科 2. 商業與管理群：國際貿易科 3. 商業與管理群：會計事務科 4. 商業與管理群：資料處理科 5. 外語群：應用外語科(英文組) 6. 外語群：應用英語科 7. 設計群：廣告設計科			
	建教合作班				
	重點 產業 專班	產學攜手合作專 班			
		產學訓專班			
		就業導向課程專 班			
		雙軌訓練旗艦計 畫			
	其他				
綜合型					
單科型					
進修部	1. 商業與管理群：商業經營科 2. 商業與管理群：國際貿易科 3. 外語群：應用外語科(英文組) 4. 外語群：應用英語科				
實用技能學 程					
特殊教育及 特殊類型	1. 體育班 2. 服務群：門市服務科				
實驗班					
聯絡人	處室	教務處	電話	28313114#201	
	職稱	教務主任			

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

## 壹、依據

一、102年7月10日總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。

二、103年11月28日教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、107年2月21日教育部發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※體育班：109年11月11日本校體發會第2次會議通過

※體育班：109年11月11日本校課程發展委員會第2次會議通過

## 貳、學校現況

### 一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
進修部	商業與管理群	商業經營科	1	31	2	28	2	47	5	106
		國際貿易科	1	13	1	10	1	13	3	36
	外語群	應用外語科(英文組)	0	0	0	0	2	26	2	26
		應用英語科	1	15	1	12	0	0	2	27
普通型	學術群	體育班	1	20	1	8	1	20	3	48
技術型	商業與管理群	商業經營科	4	138	4	126	4	130	12	394
		國際貿易科	4	136	4	119	4	135	12	390
		會計事務科	2	66	2	69	2	58	6	193
		資料處理科	4	131	4	130	4	135	12	396
	外語群	應用外語科(英文組)	0	0	3	104	3	90	6	194
		應用英語科	3	103	0	0	0	0	3	103
	設計群	廣告設計科	3	108	3	103	3	106	9	317
	服務群	門市服務科	1	11	0	0	0	0	1	11
其他	綜合職能科	0	0	0	0	1	12	1	12	
合計			25	772	25	709	27	772	77	2253

### 二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
進修部	商業與管理群	商業經營科	1	35
		國際貿易科	1	35
	外語群	應用英語科	1	35
普通型	學術群	體育班	1	32
技術型	商業與管理群	商業經營科	4	140
		國際貿易科	4	140
		會計事務科	2	70
		資料處理科	4	140
	設計群	廣告設計科	3	105
	外語群	應用英語科	3	105
	服務群	綜合職能科	1	15
合計			25	2602

## 參、學校願景與學生圖像

### 一、學校願景

※培養通達六藝的士商人

#### 學校願景補充說明

1. 「禮」：即係禮節，或現代教育所言的德育、品格力。是人與人相處之道、人的各種社會行為與規範。
2. 「樂」：即係音樂，對人來講，音樂係一種藝術、美學、娛樂或者儀式。引申為多元才藝、創造力。
3. 「射」：即係箭術，係用弓將箭射出之技術，廣義而言就是現在的體育、運動、強身等。引申為生命力。
4. 「御」：即係駕馭，係用馬拉車，現代泛指個人的專業素養、競爭力。
5. 「書」：即係字（英文：word）係文字之組成部分，涵蓋現代的文學教育、各種人文科學、藝術等，引申為溝通合作、全球移動力。
6. 「數」：即係數學，係研究數量、變化、結構、空間等概念學科。現代泛指個人具解決問題、具思辨力。

## 二、學生圖像

依據學校願景，擬培育學生具品格力、創造力、生命力、競爭力、移動力、思辨力，以成為現代商業人才。

1. 品格力：係指培養學生重視核心品格的能力，如誠實、感恩、孝順等及其內化與實踐。
2. 創造力：係指激發學生發展流暢性、變通性、原創性、獨特性的水平與擴散思考能力。
3. 生命力：係指維持生命活動的能力；生存發展的能力。
4. 競爭力：係指對在競爭中顯示的能力。因此它是一種隨著競爭變化而體現的能力。包含在現在可以展示在未來的能力。
5. 移動力：係指是要強化資訊處理能力、外語能力、合作能力以及公共參與的能力。
6. 思辨力：係指重於學生在學習中能反思、提問，具備高層次思考及批判思考的能力。

※品格力

※創造力

※生命力

※競爭力

※移動力

※思辨力



## 肆、課程發展組織要點

臺北市立士林高級商業職業學校 課程發展委員會組織要點

106年08月30日校務會議修正通過

106年11月30日校務會議修正通過

107年08月29日校務會議修正通過

108年01月18日校務會議修正通過

一、依據：

(一) 高級中等教育法第二十六條。

(二) 教育部103年11月28日臺教授國部字第1030135678A號函訂定之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。

二、為發展學校特色，提升教學品質，建立精緻教育及審議各群科課程配置、開課學期，課程學分數及規劃課程教學評鑑等相關事宜，特設置「臺北市立士林高級商業職業學校課程發展委員會」(以下簡稱本會)。

三、本會之任務如下：

(一) 發展學校本位課程。

(二) 審議學校課程計畫。

(三) 審查教師自編教材。

(四) 進行課程評鑑。

(五) 其他有關課程發展事項。

四、本會置委員三十三人，本校校長為召集人，其餘委員就下列人員聘(派)兼之：

(一) 學校行政人員代表十人：教務主任、學務主任、實習主任、總務主任、圖書館主任、輔導主任、教學組長、特教組長、進修部主任、進修部教學組長。

(二) 專業類科代表六人：商業經營科主任、會計事務科主任、國際貿易科主任、資料處理科主任、應用英語科主任、廣告設計科主任。

(三) 學科代表七人：國文科、數學科、社會科、自然科、藝能科、健康與體育、全民國防教育等各科召集人。

(四) 年級教師代表四人：一至三年級級導師及進修部級導師一名

(五) 教師組織代表一人，由教師會推派之。

(六) 學生家長委員會代表一人，由家長會推派之。

(七) 產業代表一人，由校長遴聘之。

(八) 專家學者代表一人，由校長遴聘之。

(九) 學生代表一人，由學務處推派之

五、本會委員均為無給職，任期為一學年。委員於聘任期間因故出缺或職務異動時，應予補聘或改聘，補聘或改聘委員之任期至原任期屆滿日為止。

六、本會每學期召開會議一次，並視需要不定期召開臨時會。

七、本會開會時得視事實需要，邀請社區人士、產業界人士或學生代表出席。

八、本會開會時，須有應出席委員三分之二以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一以上之同意，方得決議。

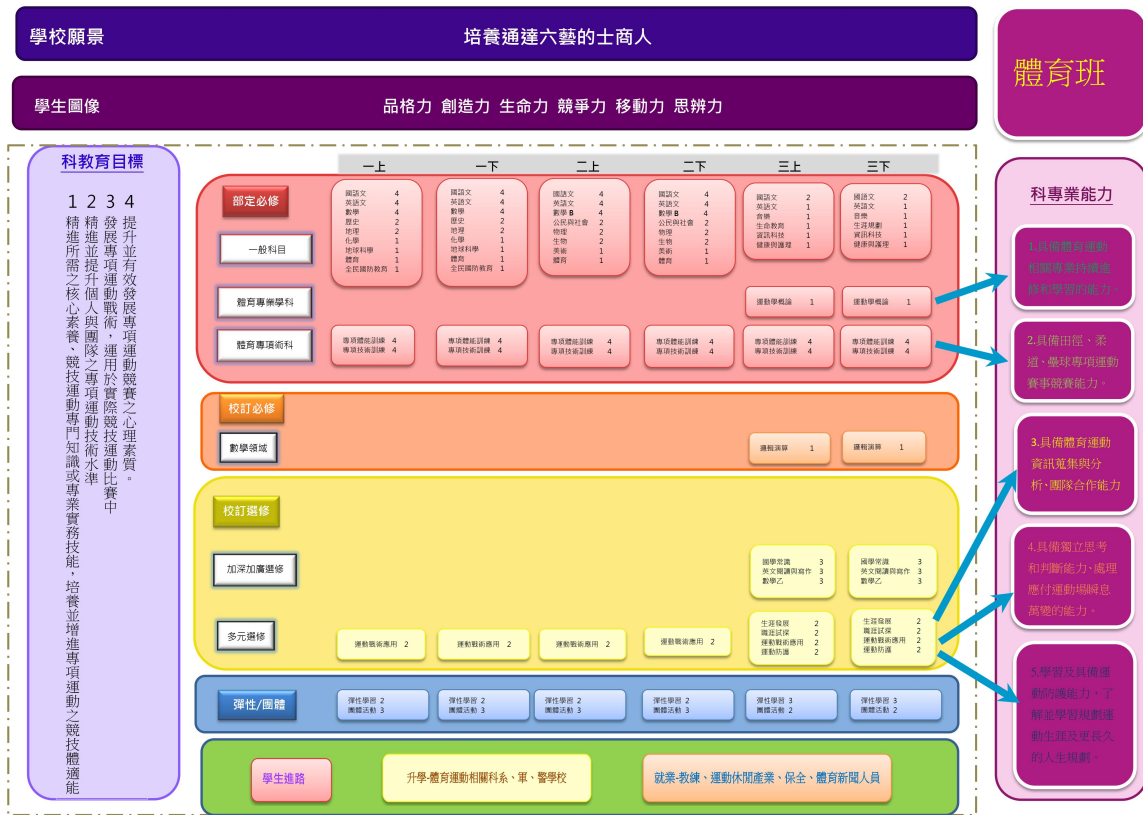
九、本會置執行秘書一人，由教務主任兼任，承召集人之命，辦理本會有關業務。

十、本要點經校務會議通過，陳請校長核准後實施，修正時亦同。

# 伍、課程發展與特色

## 一、課程地圖

413401 市立士林高商課程地圖(PDF格式)



## 二、學校特色說明

士商體育班：本校體育班於民國94年成立，成立初期共有五個項目，直至今日重點發展特色就為以壘球、柔道、田徑三類運動。

- ★專長教師：本校具各專長教師三人。
- ★行政組織：體育組設組長、副組長各一人。
- ★專任教練：壘球及柔道專任教練各一人。

### 一、田徑隊專業師資，人才培育

- 強攻撐竿跳項目
- 近幾年屢屢獲得國內外多項獎項
- 多次打破全國紀錄與賽事大會紀錄
- 多位選手代表臺灣參與國際賽事皆獲得優秀成績
- ★國際／國內優秀成績
- 2018年南投室內國際撐竿跳邀請賽女子撐竿跳高 金牌並達亞運標準
- 2018年臺灣國際田徑公開賽女子撐竿跳高項目 一金一銅
- 2018年新加坡田徑公開賽女子撐竿跳高 金牌並打破全國紀錄
- 2018年泰皇盃田徑邀請賽女子撐竿跳高 金牌再次打破全國紀錄
- 107年秋季全國田徑公開賽 二金一銅
- 107年全國中等學校田徑錦標賽 一金三銀
- 107年新北市城市盃全國田徑公開賽 二金一銀一銅
- 108年春季全國田徑公開賽 三金二銀二銅
- 2019年港都盃全國田徑錦標賽 一金二銀二銅
- 108年新北市全國青年盃田徑錦標賽 一金二銀一銅
- 2019年第三屆亞洲青少年田徑錦標賽男子撐竿跳高 第四名
- 108年全國中等學校室內撐竿跳高錦標賽 一金一銀
- 108年全國中等學校運動會 一銀二銅
- 108年新北城市盃全國田徑公開賽 一金一銅
- 108年台北市秋季全國田徑公開賽 二金一銅
- 108年全國中等學校田徑錦標賽 二金一銀二銅

### 二、壘球隊專業師資，人才培育

- 本校壘球隊歷史悠久、人才輩出
- 為臺灣壘球界傳統強隊
- 育出眾多亞奧運國手及青年國家代表隊選手
- 擁有專業壘球場、教練團隊為優秀前亞奧運國手
- ★國際／國內優秀成績
- 102學年度全國高中女子壘球聯賽 冠軍
- 102-108學年度臺北市教育盃壘球賽女子組 冠軍
- 106學年度全國高中女子壘球聯賽 冠軍
- 2018年協會盃全國壘球錦標賽 殿軍
- 2018年全國中小學女子壘球錦標賽 亞軍
- 2019年社會甲級女子壘球聯賽 季軍
- 107學年度全國高中女子壘球聯賽 季軍
- 2019年全國中小學女子壘球錦標賽 亞軍
- 2020年協會盃全國壘球錦標賽 殿軍

### 三、柔道隊專業師資，人才培育

- 近年培育出多位亞青、亞洲盃國手
- 師資陣容堅強，多元專項訓練課程指導
- 畢業後於健身產業界嶄露頭角
- ★國際／國內優秀成績
- 2015年亞洲青年柔道錦標賽 一金一銅
- 104年全國柔道錦標賽 一金六銅
- 105年全國柔道錦標賽 一金一銀兩銅
- 106年全國中等學校運動會 一銀一銅
- 106年全國柔道錦標賽 一銅
- 2018年全國柔道錦標賽 兩金三銀一銅
- 107年全國中正盃柔道錦標賽 一銀一銅
- 107年臺北市中正盃柔道錦標賽 一金二銀一銅



107年全國中等學校運動會 兩銅  
108年臺北市中正盃柔道錦標賽 兩金四銀二銅  
108年全國中正盃柔道錦標賽 一銅  
2020年中華民國全國柔道錦標賽 一金  
109年全民運動會 一銅  
109年臺北市中正盃柔道錦標賽 四金三銀六銅

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	2	20	
		英語文	4	4	4	4	1	1	18	
	數學領域	數學A	4	4	(4)	(4)	0		16	
		數學B			4	4	0			
	社會領域	歷史	2	2	0	0	0		4	
		地理	2	2	0	0	0		4	
		公民與社會	0	0	2	2	0		4	
	自然科學領域	物理	0	0	2	2	0		4	
		化學	1	1	0	0	0		2	
		生物	0	0	2	2	0		4	
		地球科學	1	1	0	0	0		2	
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	1	1	2	
		美術	0	0	1	1	0	0	2	
		藝術生活	0	0	0	0	0	0	0	
	綜合活動領域	生命教育	0	0	0	0	1	0	1	
		生涯規劃	0	0	0	0	0	1	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	0	0	0	
		資訊科技	0	0	0	0	1	1	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	0	0	1	1	2	
		體育	1	1	1	1	0	0	4	
	全民國防教育		1	1	0	0	0	0	2	
	體育專業學科	運動學概論	0	0	0	0	1	1	2	
	體育專項術科	專項體能訓練	4	4	4	4	4	4	24	
		專項技術訓練	4	4	4	4	4	4	24	
	必修學分數小計		28	28	28	28	16	16	144	
	每週團體活動時間		3	3	3	3	2	2	16	
	每週彈性學習時間		2	2	2	2	3	3	14	
每週節數小計		33	33	33	33	21	21	174		
校訂必修	數學領域	邏輯演算	0	0	0	0	1	1	2	
	校訂必修學分數小計		0	0	0	0	1	1	2	
加深加廣選修	語文領域	國學常識	0	0	0	0	3	3	6	
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	3	3	6	
	數學領域	數學乙	0	0	0	0	3	3	6	
多元選修	生涯試探	生涯發展	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
		職涯試探	0	0	0	0	(2)	(2)	0	
	跨領域/科目統整	運動防護	0	0	0	0	2	2	4	
		運動戰術應用	2	2	2	2	2	2	12	
其他	特殊需求領域 (身心障礙)	社會技巧	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	依學生需求開設
		學習策略	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	依學生需求開設
		職業教育	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	依學生需求開設
		溝通訓練	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	依學生需求開設
		點字	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	依學生需求開設

	定向行動	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	依學生需求開設
	功能性動作訓練	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	依學生需求開設
	輔助科技應用	0	0	(2)	(2)	(2)	(2)	0	依學生需求開設
選修學分數總計		2	2	2	2	13	13	34	
必選修學分數總計		30	30	30	30	30	30	180	
每週節數總計		35	35	35	35	35	35	210	
必選修類別	檢核								
必修	資訊科技：繁星採計前五學期成績，請學校留意開課規劃。								

## 柒、課程及教學規劃表

### 一、探究與實作課程

#### (一)自然科學探究與實作課程

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

二、校訂必修課程

課程名稱：	中文名稱：邏輯演算		
	英文名稱：Logic Operation		
授課年段：	三上、三下	學分總數：2	
課程屬性：	數學領域		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養		
	C社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作		
學生圖像：	創造力、競爭力、移動力、思辨力		
學習目標：	基本精神 為社會科學與財務、金融、管理相關 領域之大學階段學習做準備。除了教 學內容的差異之外，範例與習題皆應 依此基本精神而取捨。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	第一章線性規劃(4週)	1-1函數的定義
	二	第一章線性規劃(4週)	1-2圖形的對稱關係，凹凸性的意義
	三	第一章線性規劃(4週)	1-3分段定義函數與基本的合成觀念
	四	第二章無窮與極限(4週)	2-1無窮等比級數
	五	第二章無窮與極限(4週)	2-2多項式函數
	六	第二章機率與統計(4週)	離散型隨機變數的期望值、變異數
	七	第三章微分(3週)	微分基本概念
	八	第四章積分(3週)	積分基本概念
	九	複習(6週)	複習相關概念、檢視學習成效
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：	<p>(一)學習評量兼顧形成性評量、總結性評量，並視學生實際需要，實施診斷性評量、安置性評量或學生轉銜評估。(二)平時的學習評量方式，除紙筆測驗外，並配合單元學習目標，採用實測、討論、口頭問答、隨堂測驗、作業或分組報告等方法、實作評量、檔案評量等多元形式，並應避免偏重紙筆測驗。(三)學習評量報告應提供量化數據與質性描述，協助學生與家長了解學習情形。(四)教師依據學習評量結果與分析，診斷學生的學習狀態，據以調整教材教法與教學進度，並提供學習輔導。對於學習落後學生，應調整教材教法與進行補救教學；對於學習快速學生，應提供加速、加深、加廣的學習。(六)核心素養之評量應考量學生生活背景與日常經驗或問題，妥善運用在地資源，發展真實有效之學習評量工具。形或應用之成效，並進行有效評估與回饋。</p>		
對應學群：	數理化		
備註：			



### 三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：運動戰術應用	
	英文名稱：Sports tactics application	
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下	學分總數：2
課程屬性：	跨領域/科目統整	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素 養：	A自主行動：A1.身心素質與自我精進，A2.系統思考與問題解決，A3.規劃執行與創新應變， B溝通互動：B1.符號運用與溝通表達，B2.科技資訊與媒體素養， C社會參與：C1.道德實踐與公民意識，C2.人際關係與團隊合作，	
學生圖像：	品格力，創造力，生命力，競爭力，	
學習目標：	一、了解運動戰術應用對技術訓練的重要性。二、結合理論與實務操作進而能有效的自我訓練。三、透過課程達成競技運動戰術進步。四、運動戰術能提升比賽表現。	
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題
	一	第一至第六週運動戰術應用(理論與實務)
	二	第七至第二十週運動戰術應用(跑壘訓練)
	三	第二十一至第四十週運動戰術應用(守備訓練)
	四	第四十一至第四十三週運動戰術應用(實務)
	五	第四十四至第六十週運動戰術應用(打擊訓練)
	六	第六十一至第八十週運動戰術應用(理論與實務)
	七	第八十一至第一百週運動戰術應用(投手訓練)
		內容綱要
		1. 結合圖片、影片、示範等講解戰術規則 2. 了解戰術執行的概念意義。
		1. 影片、示範等了解跑壘方式及踩壘方式。 2. 跑壘戰術應用及說明。 3. 假點真跑戰術。 4. 一、三壘雙盜壘如何得分 5. 偷點及偷打戰術如何跑壘
		1. 夾殺戰術。 2. 一、二壘夾殺戰術。 3. 一、三壘夾殺戰術。 4. 一、三壘雙盜壘如何得分 5. 接球及傳球技巧。 6. 守備員站位觀念。 7. 守備員一壘站位觀念。 8. 守備員二壘站位觀念。 9. 守備員三壘站位觀念。 10. 守備員游擊手站位觀念。
		實務演練戰術比賽
		1. 打擊訓練及擊球技巧 2. 打擊訓練-內角低擊球 3. 打擊訓練-外角低擊球 4. 打擊訓練-上飄球如何擊球 5. 打擊訓練-變速球如何擊球 6. 打擊訓練-曲球如何擊球
		1. 實務演練10種打擊戰術-好球點 2. 實務演練10種打擊戰術-好壞球點 3. 實務演練10種打擊戰術-偷點 4. 實務演練10種打擊戰術-假點真跑 5. 實務演練10種打擊戰術-跑打 6. 演練10種打擊戰術-一定打一定跑 7. 演練10種打擊戰術-推打 8. 演練10種打擊戰術-收打 9. 演練10種打擊戰術-收打一定打 10. 演練10種打擊戰術-盜壘掩護
		1. 投手如何利用投球角度誘惑打擊者 2. 投手如何丟出上飄球 3. 投手如何丟出下墜球 4. 投手如何丟出曲球 5. 投手如何丟出變速球



		6. 投手丟球時的動作-啟動爆發力 7. 投手丟球時的動作-繞環及擺速 8. 投手丟球時的動作-跨步的引導力量
八	第一百零一至第一百二十週運動戰術應用(理論與實務)	1. 分2組-裁判與選手-理論PK 2. 分組比賽-踢足壘 3. 分組比賽-觸擊式橄欖球 4. 分組比賽-飛盤得分 5. 分組比賽-正式壘球比賽 6. 分組打擊大賽-我是全壘打王 7. 受傷後的專項動作調整及復健
九		
十		
十一		
十二		
十三		
十四		
十五		
十六		
十七		
十八		
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	一、 形成性評量：期中測驗、學習態度、團隊合作 二、 總結性評量：完成重量檢測成績	
對應學群：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 生涯發展	
	英文名稱： Life Career Development	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2
課程屬性：	職涯試探	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進, A3. 規劃執行與創新應變, B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達, B2. 科技資訊與媒體素養, C社會參與： C1. 道德實踐與公民意識, C2. 人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	品格力, 創造力, 移動力, 思辨力,	
學習目標：	(一) 引導自我探索與認識增進自我了解的能力。(二) 培養生涯規劃的基礎知能與知能應用能力。(三) 提供知名人士與生涯楷模以利生涯多元性。(四) 培養生活解決、人際關係與前瞻思考能力。	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	單元/主題	
	一、 休閒與生活(1-3週)	一、 休閒與生活
	二、 自我認識與成長歷程(4-7週)	二、 自我認識與成長歷程
	三、 生涯檔案(8-10週)	三、生涯檔案整理(發表與回饋)
	四、 生涯角色與任務(11-12週)	四、生涯角色與任務
	五、 性別平等與生涯發展(13-14週)	五、 性別平等與生涯發展
	六、 未來進路與職業生涯(15-16週)	六、 未來進路與職業生涯

	七	七、 職場倫理與職業道德(17週)	七、 職場倫理與職業道德
	八	八、發表會(18週)	自身資料統整、資料展出
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：	<p>(一) 學習評量兼顧形成性評量、總結性評量，並視學生實際需要，實施診斷性評量、安置性評量或學生轉銜評估。(二) 平時的學習評量方式，採用實測、討論、口頭問答、隨堂測驗、作業或分組報告等方法、實作評量、檔案評量等多元形式。(三) 學習評量報告應提供量化數據與質性描述，協助學生與家長了解學習情形。(四) 教師依據學習評量結果與分析，診斷學生的學習狀態，據以調整教材教法與教學進度，並提供學習輔導。對於學習落後學生，應調整教材教法與進行補救教學；對於學習快速學生，應提供加速、加深、加廣的學習。(五) 核心素養之評量應考量學生生活背景與日常經驗或問題，妥善運用在地資源，發展真實有效之學習評量工具並進行有效評估與回饋。</p>		
對應學群：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 運動防護		
	英文名稱： Athletic training		
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2	
課程屬性：	跨領域/科目統整		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A自主行動： A1.身心素質與自我精進， A3.規劃執行與創新應變，		
	B溝通互動： B1.符號運用與溝通表達， B2.科技資訊與媒體素養，		
	C社會參與： C2.人際關係與團隊合作，		
學生圖像：	創造力， 競爭力， 移動力， 思辨力，		
學習目標：	一、 學習身體骨骼、肌肉解剖構造。 二、 認識常見的運動傷害。 三、 具備預防、處理運動傷害的基本觀念與能力。 四、 運動傷害的貼紮與包紮。 五、 運動防護訓練與復健。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	第一週至第三週，頭部解剖構造及頭部運動傷害防護	頭部解剖生理及構造、頭部傷害的認定、評估與處理
	二	第四週至第六週，脊椎解剖構造及脊椎運動傷害防護	脊椎解剖生理及構造、脊椎傷害的認定、評估與處理
	三	第七週至第九週，腹背部解剖構造及腹背部運動傷害防護	腹背部解剖生理及構造、腹背部傷害的認定、評估與處理
	四	第十週至第十二週，髖部解剖構造及腹背部運動傷害防護	髖部解剖生理及構造、髖部傷害的認定、評估與處理
	五	第十三週至第十五週，大小腿解剖構造及大小腿運動傷害防護	大小腿解剖生理及構造、大小腿傷害的認定、評估與處理

六	第十六週至第十八週，足踝解剖構造及足踝運動傷害防護	足踝解剖生理及構造、足踝傷害的認定、評估與處理
七	第十九週至第二十一週，膝部解剖構造及膝部運動傷害防護	膝部解剖生理及構造、膝部傷害的認定、評估與處理
八	第二十二週至第二十四週，肩部解剖構造及肩部運動傷害防護	肩部解剖生理及構造、肩部傷害的認定、評估與處理
九	第二十五週至第二十七週，肘部解剖構造及肘部運動傷害防護	肘部解剖生理及構造、肘部傷害的認定、評估與處理
十	第二十八週至第三十週，腕部解剖構造及腕部運動傷害防護	腕部解剖生理及構造、腕部傷害的認定、評估與處理
十一	第三十一週至第三十三週，手部解剖構造及手部運動傷害防護	手部解剖生理及構造、手部傷害的認定、評估與處理
十二	第三十四週至第三十六週，運動相關疾病	常見運動相關疾病的認定、評估與處理
十三	第三十七週至第三十九週，環境相關疾病	常見環境相關疾病的認定、評估與處理
十四	第四十週至第四十二週，身體各部位包紮固定	身體各部位包紮固定及搬運
十五		
十六		
十七		
十八		
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	<p>(一) 學習評量兼顧形成性評量、總結性評量，並視學生實際需要，實施診斷性評量、安置性評量或學生轉銜評估。(二) 平時的學習評量方式，採用實測、討論、口頭問答、隨堂測驗、作業或分組報告等方法、實作評量、檔案評量等多元形式。(三) 學習評量報告應提供量化數據與質性描述，協助學生與家長了解學習情形。(四) 教師依據學習評量結果與分析，診斷學生的學習狀態，據以調整教材教法與教學進度，並提供學習輔導。對於學習落後學生，應調整教材教法與進行補救教學；對於學習快速學生，應提供加速、加深、加廣的學習。(五) 核心素養之評量應考量學生生活背景與日常經驗或問題，妥善運用在地資源，發展真實有效之學習評量工具並進行有效評估與回饋。</p>	
對應學群：		
備註：		

課程名稱：	中文名稱： 職涯試探	
	英文名稱： Career Exploration	
授課年段：	三上、三下	學分總數： 2
課程屬性：	職涯試探	
師資來源：	校內單科	
課綱核心素養：	A自主行動： A1. 身心素質與自我精進, A2. 系統思考與問題解決, A3. 規劃執行與創新應變,	
	B溝通互動： B1. 符號運用與溝通表達, B2. 科技資訊與媒體素養,	
	C社會參與： C1. 道德實踐與公民意識, C2. 人際關係與團隊合作,	
學生圖像：	品格力，創造力，生命力，移動力，思辨力，	
學習目標：	<p>(一) 提供自我瞭解與自我認識的機會。(二) 培養自我瞭解與職業特性媒合的能力。(三) 提供一日職場系列的體驗機會。(四) 培養生活學習與生涯之問題解決能力。</p>	
教學大綱：	週次/序	內容綱要
	一	<p>單元/主題 職業試探(二) 2 週</p> <p>一、 職場倫理與道德</p>

二	職業試探(二) 5週	二、 職場認識與準備
三	職業試探(二) 5週	三、 職業試探與自我檢驗
四	校外教學 2週	實際體驗操作
五	講座分享 2週	業界人士或學長姐經驗分享
六	心得分享 2週	上台報告與心得分享
七		
八		
九		
十		
十一		
十二		
十三		
十四		
十五		
十六		
十七		
十八		
十九		
二十		
二十一		
二十二		
學習評量：	<p>(一) 學習評量兼顧形成性評量、總結性評量，並視學生實際需要，實施診斷性評量、安置性評量或學生轉銜評估。(二) 平時的學習評量方式，除高層次紙筆評量外，並配合單元學習目標，採用實測、討論、口頭問答、作業或分組報告等方法。(三) 學習評量報告應提供量化數據與質性描述，協助學生與家長了解學習情形。(四) 教師依據學習評量結果與分析，診斷學生的學習狀態，據以調整教材教法與教學進度，並提供學習輔導。對於學習落後學生，應調整教材教法與進行補救教學；對於學習快速學生，應提供加速、加深、加廣的學習。(五) 核心素養之評量應考量學生生活背景與日常經驗或問題，妥善運用在地資源，發展真實有效之學習評量工具。形或應用之成效，並進行有效評估與回饋</p>	
對應學群：		
備註：		

#### 四、特殊需求領域課程

五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學

名稱：	中文名稱：心肺耐力訓練		
	英文名稱：Endurance training		
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	以有氧運動訓練提高運動員之心肺耐力，改善最大耗氧量，增加血壓攜帶氧氣的能力。實施訓練的方法以1.持續訓練2.間歇訓練3.循環訓練為主。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	第一週至第六週了解耐力跑動作技術	1. 結合圖片、影片、示範等講解中長跑的技術和鍛鍊價值。 2. 體會中長跑的技術動作 3. 體會中長跑全程跑的技術
	二	第七週至第十二週學習耐力跑的技術	1. 均速跑60-100公尺。 2. 加速跑60-100公尺 3. 均速跑>加速跑>加速跑後的慣性跑。
	三	第十三週至第十八週學習耐力跑的技術	1. 均速定時跑、變速跑和接力遊戲跑。 2. 反覆跑 3. 金字塔反覆跑
	四	第十九週至第二十四週學習耐力跑的技術及學習站立式與半蹲踞式起跑	1. 在均速跑基礎上進行加速跑、最後衝跑、距離600-1200公尺 2. 示範講解站立式起跑技術要點 3. 個人體會站立式技術要點
	五	第二十五週至第三十週學習站立式與半蹲踞式起跑	1. 原地站立、直體前倒後順勢跑出、保持身體前傾姿勢加速20-40公尺 2. 個人或分組在直道或彎道上岸口令做站立式起跑和起跑後加速40-120公尺。 3. 學習半蹲式起跑和起跑後的加速
	六	第三十一週至第三十六週掌握與改進中長跑的技術法	1. 依實力分組進行各種形式跑的練習 2. 依實力分組均速跑600-3000公尺 3. 一個人計畫的體力分配方案跑
	七	第三十七週至第四十二週掌握與改進中長跑的技術及慢連續跑訓練法	1. 技術評定與測驗 2. 能夠提升心率至最高心率 80至 85%的速度持續跑
	八	第四十三週至第四十八慢連續跑訓練法	1. 能夠提升心率至最高心率 80至 85%的速度去跑賽程2至5倍的距離 2. 慢連續跑訓練法主要被長跑運動員作為基礎訓練 3. 恢復階段（過渡期）作為輕鬆跑練習
	九	第四十九週至第五十四快連續跑訓練法	1. 連續跑會在較快速度的情況下進行 2. 能夠完成自我設定的距離 3. 跑的強度應該能夠提升運動員的心率至最高心率的 85至 95%
	十	第五十五週至第六十週循環訓練	1. 提升有氧及無氧能力 2. 提升肌耐力及肌力 3. 提升爆發力
十一	第六十一週至第六十六週循環訓練及間歇訓練法	1. 每次循環設有 5-15個訓練站 2. 進行 3-5個循環 3. 如何選擇訓練負荷和休息方式	

十二	第六十七週至第七十二週間歇訓練法	1. 根據訓練時間決定運動處方的方法 2. 增進有氧及無氧能力
十三	第七十三週至第七十八週間歇訓練法	1. 大強度運動，中間設置一段休息時間 2. 運動間歇距離：300米 3. 運動間歇距離：600米
十四	第七十九週至第八十四週間歇訓練法及變速跑	1. 運動間歇距離：900米 2. 無氧代謝能力 3. 有氧代謝能力
十五	第八十五週至第九十週變速跑	1. 快速跑：100米 2. 100米衝刺及 300米慢跑相間進行 2000米距離 3. 在均速跑基礎上進行加速跑. 最後衝跑. 距離 600-1200公尺
十六	第九十一週至第九十六週變速跑	1. 在均速跑基礎上進行加速跑. 最後衝跑. 距離 600-1200公尺 2. 整理活動：肌肉伸展及慢跑 2000米 3. 直道衝刺跑90%彎道慢跑放鬆低於30%
十七	第九十七週至第一百零二週變速跑和間歇訓練法	1. 直道衝刺跑90%彎道慢跑放鬆低於30% 2. 等距離，等間歇時間訓練法 3. 遞增距離，等間歇時間訓練法
十八	第一百零三週至第一百零八週間歇訓練法	1. 遞增距離，等間歇時間訓練法 2. 等距離，遞減間歇時間訓練法
十九	第一百零九週至第一百一十四週間歇訓練法	1. 遞減距離，等間歇時間訓練法 2. 等距離，等間歇時間多組訓練法
二十	第一百一十五週至第一百二十週間歇訓練法	1. 等距離，等間歇時間多組訓練法 2. 不等距離，等間歇時間多組訓練法
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：速度訓練		
	英文名稱：Speed Training		
授課年段：	一上、一下、二上、二下、三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、了解動態伸展(馬克操)對速度訓練的重要性。二、結合理論與實務能安全有效的自我訓練。三、透過課程達成終身運動的習慣。四、速度訓練能提升比賽表現。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	第一週至第四週速度訓練(馬克操)	1. 瞭解動態伸展的肌群 2. 實務操作講解動作要領及作用肌 3. 了解反覆次數與循環的概念意義
	二	第五週至第八週速度訓練(繩梯訓練)	1. 開合跳2. 雙腳跳3. 左右跳 4. 併腿跳5. 抬腿跑6. 轉身跳
	三	第九週至第十二週速度訓練(跳繩)	跳繩:1. 雙腳跳2. 左右交替跳3. 交叉跳
	四	第九週至第十二週速度訓練(跳繩)	1. 瞭解動態伸展的肌群 2. 實務操作講解動作要領及作用肌 3. 了解反覆次數與循環的概念意義
	五	第十三週至第十六週速度訓練(階梯訓練)(短衝訓練)	1. 小格衝刺 2. 雙腳跳 3. 大格衝刺 4. 折返跑衝刺 5. 側跑衝刺
	六	第十七週至第二十週速度訓練敏捷協調(短衝訓練)	1. 折返跑衝刺 2. 側跑衝刺
	七	第二十一週至第二十四週速度訓練	1. 不同肌群的協調敏捷訓練

	(敏捷協調)	2. 實務操作講解動作要領及作用肌 3. 了解反覆次數與循環的概念意義
八	第二十五週至第二十八週速度訓練 (繩梯訓練)	1. 側併高跳2. 左右碎步跑3. 轉身左右跳 4. 側抬腿跑5. 左右側轉跳
九	第二十九週至第三十二週速度訓練 (跳繩)	跳繩: 1. 雙腳及左右交替熱身 2. 學習二迴旋跳，目標10下
十	第三十三週至第三十六週速度訓練 (階梯訓練)	1. 小格左右雙腳跳 2. 抬腿大格衝刺 3. 單腳跳
十一	第三十七週至第四十週速度訓練(短衝訓練)	1. 碎步衝刺20MX10 2. 左右單腳跳10M
十二	第四十一週至第四十四週速度訓練 (TRX懸掛抗阻力核心訓練)	1. TRX棒式、深蹲、伏地挺身 2. 實務操作講解動作要領及作用肌 3. 了解反覆次數與循環的概念意義
十三	第四十九週至第五十二週速度訓練	1. 前後跳 2. 雙腳左右交替跳 3. 碎步跳
十四	第五十三週至第五十六週速度訓練 (階梯訓練)	1. 小格衝刺 2. 雙腳跳 3. 大格衝刺
十五	第五十七週至第六十週速度訓練(短衝訓練)	1. 前後折返跑衝刺 2. 左右側跑衝刺
十六	第六十一週至第六十四週速度訓練 (藥球訓練)	1. 下肢及核心肌群:酒杯蹲、V字核心、左右藥球後拋。 2. 實務操作講解動作要領及作用肌。 3. 了解反覆次數、組數與強度的搭配比例
十七	第六十五週至第六十八週速度訓練 (TRX訓練)	TRX:棒式腿開合、深蹲划船、鐘擺推舉。 1. 不同方式TRX訓練項目，穩定核心平衡，進而提升速度。 2. 實務操作講解動作要領及作用肌。 3. 了解反覆次數與休息時間的比例搭配。
十八	第六十九週至第七十二週速度訓練	跳繩: 1. 行進左右轉身跳 2. 左右高跳 3. 二迴旋跳 目標:25下
十九	第七十三週至第七十六週速度訓練 (階梯訓練)	1. 20M抬腿衝刺 2. 左右雙腳跳20M 3. 單腳跳20格
二十	第七十七週至第八十週速度訓練(短衝訓練)	1. 斜坡高抬腿衝刺 2. 跨步跳衝刺 3. 碎步10MX10趟 4. 抬腿跨步20M
二十一	(一). 第八十一週至第八十四週速度訓練(重量訓練)生理解剖期 (二). 第八十五週至第八十八週速度訓練(繩梯訓練) (三). 第八十九週至第九十二週速度訓練 (四). 第九十三週至第九十六週速度訓練(階梯訓練) (五). 第九十七週至第一百週速度訓練(短衝訓練)	(一). 1. 重量訓練項目:抓舉、硬舉、沙袋負重L型核心訓練、後腳抬高蹲。 2. 實務操作講解動作要領及作用肌 3. 了解反覆次數、組數與強度的搭配比例 (二). 1. 開合跳2. 雙腳跳3. 左右跳4. 併腿跳5. 抬腿跑6. 轉身跳 (三). 跳繩:1. 雙腳跳2. 左右交替跳3. 交叉跳



		(四). 1. 小格衝刺 2. 雙腳跳 3. 大格衝刺 (五). 1. 折返跑衝刺 2. 側跑衝刺
二十二	(一). 第一百零一週至第一百零四週速度訓練(重量訓練)最大肌力期 (二). 第一百零五週至第一百零八週速度訓練(繩梯訓練) (三). 第一百零九週至第一百一十二週速度訓練 (四). 第一百一十三週至第一百一十六週速度訓練(階梯訓練) (五). 第一百一十七週至第一百二十週速度訓練(短衝訓練)	(一). 1. 重量訓練項目:直腿上搏、前後蹲跳、左右轉體、左右側蹲舉。 2. 實務操作講解動作要領及作用肌 3. 了解反覆次數、組數與強度的搭配比例 (二). 1. 側併跳2. 碎步跑3. 左右跳4. 併腿跳5. 側抬腿跑6. 側轉跳 (三). 跳繩:1. 行進左右交替跳2. 高跳交叉跳3. 二迴旋跳 目標50下 (四). 1. 小格交叉衝刺2. 左右雙腳跳3. 大格雙層衝刺 4. 扛人負重行走 (五). 1. 30M斜坡衝刺X10, 2. 30M背人跑X3
備註:		

名稱:	中文名稱: 速耐力訓練		
	英文名稱: Speed endurance training		
授課年段:	一上、一下、二上、二下		
內容屬性:	充實/增廣		
師資來源:	校內單科		
學習目標:	從三大運動能量供應系統(ATP-PC系統, 也就是學名腺嘌呤核苷三磷酸)去區分, 速耐力已經屬於乳酸能力系統範疇, 介於ATP-PC與有氧系統之間。		
教學大綱:	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	第一週至第三週. 速耐力訓練(肌力)	1. 肌肉的收縮型態的理解與應用 2. 肌力訓練的主要方法 3. 理解運用核心訓練原理原則
	二	第四週至第六週. 速耐力訓練(速度)	1. 速度訓練應用於專項的理解與應用 2. 速度訓練的主要方法 3. 理解運用速度訓練原理原則
	三	第七週至第九週. 速耐力訓練(瞬發力)	1. 瞬發力訓練應用於專項的理解與應用 2. 瞬發力訓練的主要方法 3. 理解運用瞬發力訓練原理原則
	四	第十週至第十二週. 速耐力訓練(肌耐力)	1. 肌耐力訓練應用於專項的理解與應用 2. 肌耐力訓練的主要方法 3. 理解運用肌耐力訓練原理原則
	五	第十三週至第十五週. 速耐力訓練(敏捷性)	1. 敏捷性訓練應用於專項的理解與應用 2. 敏捷性訓練的主要方法 3. 理解運用敏捷性原理原則
	六	第十六週至第十八週. 速耐力訓練(協調性)	1. 協調性訓練應用於專項的理解與應用 2. 協調性訓練的主要方法 3. 理解運用協調性訓練原理原則
	七	第十九週至第二十週. 速耐力訓練(耐力)	1. 耐力訓練應用於專項的理解與應用 2. 耐力訓練的主要方法
	八	第二十一週至第二十六週. 了解速耐力跑動作技術	1. 結合圖片、影片、示範等講解中長跑的技術和鍛鍊價值。 2. 體會中長跑的技術動作 3. 體會中長跑全程跑的技術
	九	第二十七週至第四十週. 學習速耐力跑的技術	1. 均速跑60-100公尺。 2. 加速跑60-100公尺。 3. 均速跑>加速跑>加速跑後的慣性跑。 4. 均速定時跑. 變速跑和接力遊戲跑。 5. 反覆跑 6. 金字塔反覆跑 7. 在均速跑基礎上進行加速跑. 最後衝跑. 距離600-1200公尺

十	第四十一週至第四十四週, 速耐力訓練(馬克操)	1. 開合跳2. 雙腳跳3. 左右跳 4. 併腿跳5. 抬腿跑6. 轉身跳
十一	第四十五週至第四十八週, 速耐力訓練(繩梯訓練)	1. 左右交替跳2. 高跳交叉跳3. 二迴旋跳
十二	第四十九週至第五十二週, 速耐力訓練(跳繩)	跳繩:1. 雙腳跳2. 左右交替跳3. 交叉跳
十三	第五十三週至第五十六週, 速耐力訓練(階梯訓練)	1. 小格衝刺 2. 雙腳跳 3. 大格衝刺
十四	第五十七週至第六十週, 速耐力訓練(短衝訓練)	1. 折返跑衝刺 2. 側跑衝刺
十五	第六十一週至第六十四週, 速耐力訓練(敏捷協調)	1. 不同肌群的協調敏捷訓練 2. 實務操作講解動作要領及作用肌 3. 了解反覆次數與循環的概念意義
十六	第六十五週至第六十八週, 速耐力訓練(繩梯訓練)	1. 側併高跳2. 左右碎步跑3. 轉身左右跳 4. 側抬腿跑5. 左右側轉跳
十七	第六十九週至第七十二週, 速耐力訓練(跳繩)	跳繩:1. 左右交替跳2. 高跳交叉跳3. 二迴旋跳
十八	第七十三週至第七十六週, 速耐力訓練(階梯訓練)	1. 小格交叉衝刺2. 左右雙腳跳 3. 大格雙層衝刺 4. 單腳跳
十九	第七十七週至第八十週, 速耐力訓練(短衝訓練)	1. 斜坡衝刺 2. 單腳跳衝刺
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：生活英文		
	英文名稱：Everyday English		
授課年段：	二上、二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、培養學生特定生活情境中所需要的英文字彙與會話能力。二、培養學生在生活語境中的英語聽說自信。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	速食店(1-2週)	一、速食店相關用語及會話教學。二、速食店會話練習。
	二	速食店(3-4週)	一、速食店相關用語及會話教學。二、速食店會話練習。
	三	商店(5-6週)	一、商店相關用語及會話教學。二、商店會話練習。
	四	商店(7-8週)	一、商店相關用語及會話教學。二、商店會話練習。
	五	收銀台(9-10週)	一、收銀台相關用語及會話教學。二、收銀台會話練習。
	六	收銀台(11-12週)	一、收銀台相關用語及會話教學。二、收銀台會話練習。
	七	郵局(13-14週)	一、郵局相關用語及會話教學。二、郵局會話練習。
	八	郵局(15-16週)	一、郵局相關用語及會話教學。二、郵局會話練習。
	九	郵局(17-18週)	情境抽測
	十	複習(19-20週)	情境練習
十一	實際應用(21-22週)	校外實際應用所學	

十二	洗衣店(23-24週)	一、洗衣店相關用語及會話教學。二、洗衣店會話練習。
十三	洗衣店(25-26週)	一、洗衣店相關用語及會話教學。二、洗衣店會話練習。
十四	洗衣店(27-28週)	一、洗衣店相關用語及會話教學。二、洗衣店會話練習。
十五	加油站(29-30週)	一、加油站相關用語及會話教學。二、加油站會話練習。
十六	加油站(31-32週)	一、加油站相關用語及會話教學。二、加油站會話練習。
十七	十字路口(33-34週)	一、十字路口相關用語及會話教學。二、十字路口會話練習。
十八	十字路口(35-36週)	一、十字路口相關用語及會話教學。二、十字路口會話練習。
十九	期末學習成效檢視	情境演練抽測
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：生活數學趣		
	英文名稱：Life math		
授課年段：	二上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、強化學生思辨理解能力。二、藉由有趣的數學故事，提升學生學習數學的興趣。三、培養學生省思與判斷的能力，提升學生獨立判斷的能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	氣象與數學(1-2週)	1. 颱風移動速度 2. 暴風半徑
	二	生活中的根號(3-4週)	1. 根號鍵壞了 2. 面積與體積
	三	自然對數(5-8週)	1. 自然對數e 2. 利息與對數
	四	數學歸納法(9-12週)	1. 級數性質 2. 數學歸納法
	五	三角測量(13-18週)	1. 圖形的分割 2. 直角及其性質 3. 三角測量與查表
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
十七			

	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：進階桌球		
	英文名稱：Advance Table tennis		
授課年段：	二上、二下、三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、學會桌球的腳步。二、認識桌球的旋轉。三、學會發下璇球及正、反手切球。四、能將學會技術活用於單雙打比賽中。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	第一週反手推擋 第二週正手攻 第三週兩左兩右左推右攻 第四週一左一右左推右攻	1. 複習反手推擋 2. 複習正手攻 3. 左邊來球反手推-右邊來球正手攻，定點一邊二個 4. 左邊來球反手推-右邊來球正手攻，定點一邊一個
	二	第五週左右側併步法 第六週左推右攻側併步 第七週側身側併步法 第八週一反一正側身側併步	1. 揮空拍+多球練習側併步法 2. 以側併步擊一邊一個正反手來球 3. 揮空拍+多球練習側身側併步法 4. 連續反手推擋後原地側併步側身正手攻
	三	第九週反手-側身-反手-正手，側併步綜合練習 第十週左右不定點正反手反應 第十一週中間正手-反應兩側左右不定點 第十二週左右不定點+中間正反手反應(全檯自由反應)	1. 反手-側身-反手-正手連續四球反覆回擊 2. 多球練習兩邊不定點正反手 3. 多球練習中間-反應兩側左右不定點 4. 多球練習全檯左右不定點+中間球
	四	第十三週交叉步法 第十四週推側交叉步撲正手 第十五週推側交叉步撲正手再交叉回反手 第十六週全檯不定點含側身綜合步法練習	1. 揮空拍+多球練習交叉步法 2. 多球練習推側交叉步撲正手 3. 多球練習推側交叉步撲正手再交叉回反手 4. 多球練習全檯不定點含側身
	五	第十七週單打規則 第十八週分組比賽 第十九週單打循環賽(一) 第二十週單打循環賽(二)	1. 一、綜合練習 二、介紹桌球單打規則 2. 一、綜合練習二、以程度分組比賽 3. 全班單打三戰兩勝循環賽 4. 一、循環賽(續) 二、師生回饋
	六	第二十一週桌球旋轉介紹 第二十二週下旋發球 第二十三週反手下旋球 第二十四週正手下旋球	1. 認識桌球的各式旋轉 2. 一、下旋球的認知 二、發下旋球 3. 反手切球 4. 正手切球
	七	第二十五週發下旋球結合反手切球 第二十六週發下旋球結合正手切球 第二十七週切球腳步(左右跨步) 第二十八週一正一反切球	1. 發下旋球後反手對切 2. 發下旋球後正手對切 3. 跨步回擊左邊來球反手切-右邊來球正手切 4. 多球練習一正一反切球
	八	第二十九週切球腳步(向前跨步及還原步法) 第三十週一長一短切球 第三十一週全檯正反手切球 第三十二週區別下旋球轉與不轉	1. 跨步向前回擊短球-還原回擊常球 2. 多球練習一長一短切球 3. 多球練習全檯左右、長短切球 4. 轉與不轉下旋球的認知與判斷
	九	第三十三週發加轉與不轉下旋球 第三十四週下旋接發球 第三十五週切球升降賽 第三十六週平球與下旋球綜合練習	1. 一、發加轉下旋球 二、發不轉下旋球 2. 練習判斷旋轉-調整拍面與動作-回擊下旋發球 3. 以發下旋球、切球方式進行升降賽 4. 複習正、反手平球及下旋球

十	第三十七週綜合技術升降賽 第三十八週雙打規則 第三十九週雙打循環賽(一) 第四十週雙打循環賽(二)	1. 不限旋轉及打法進行升降賽 2. 一、雙打規則介紹 二、分組雙打比賽 3. 全班雙打三戰兩勝循環賽 4. 一、雙打循環賽(續) 二、師生回饋
十一	第四十一週側旋球種類介紹 第四十二週左側旋發球 第四十三週左側上旋發球 第四十四週左側上旋接發球	1. 各式發球旋轉介紹 2. 左側旋發球的原理與方法 3. 左側上旋發球練習 4. 左側上旋接發球的方法與練習
十二	第四十五週左側下旋發球 第四十六週左側下旋接發球 第四十七週左側旋發球 第四十八週右側上旋發球	1. 左側下旋發球練習 2. 左側下旋接發球的方法與練習 3. 右側旋發球的原理與方法 4. 右側上旋發球練習
十三	第四十九週右側上旋接發球 第五十週右側下旋發球 第五十一週右側下旋接發球 第五十二週側旋發球綜合	1. 右側上旋接發球的方法與練習 2. 右側下旋發球練習 3. 右側下旋接發球的方法與練習 4. 一、發球綜合練習二、升降賽
十四	第五十三週側旋接發球綜合 第五十四週右手雙打跑位 第五十五週一左一右雙打跑位 第五十六週影片欣賞	1. 一、接發球綜合練習二、升降賽 2. 右手搭配雙打之多球練習練習跑位 3. 一左一右搭配雙打之多球練習練習跑位 4. 欣賞頂尖選手雙打影片、技術分析
十五	第五十七週綜合技術結合與比賽 第五十八週綜合技術結合與比賽 第五十九週二人三點團體賽 第六十週二人三點團體賽	1. 一、各項技術綜合練習 二、分組比賽 2. 一、各項技術綜合練習二、分組比賽 3. 二人一隊進行單、單、雙三點團體賽 4. 一、二人一隊進行單、單、雙三點團體賽(續) 二、師生回饋
十六	第六十一週弧圈球概念介紹 第六十二週正手拉弧圈球 第六十三週正手拉弧圈球 第六十四週反手拉弧圈球	1. 摩擦擊球的原理與方法 2. 正手拉上旋弧圈球 3. 正手拉下旋弧圈球 4. 反手拉上旋弧圈球
十七	第六十五週反手拉弧圈球 第六十六週防守技術 第六十七週弧圈球綜合練習 第六十八週弧圈球綜合練習	1. 反手拉下旋弧圈球 2. 防弧圈球的原方法 3. 多球練習-正手三點移位拉上旋球 一一反一幀移位拉上旋球 4. 多球練習-正手拉下旋球
十八	第六十九週弧圈球綜合練習 第七十週弧圈球綜合練習 第七十一週單敗淘汰賽制 第七十二週單敗淘汰賽制	1. 多球練習-反手拉下旋球 2. 多球練習-全檯正反手綜合拉下旋球 3. 一、學習安排單敗淘汰賽程二、進行單敗淘汰比賽 4. 進行單敗淘汰比賽
十九	第七十三週雙敗淘汰賽制 第七十四週雙敗淘汰賽制 第七十五週雙敗淘汰賽制 第七十六週單循環後單敗淘汰賽制	1. 一、學習安排雙敗淘汰賽程二、進行雙敗淘汰比賽 2. 進行雙敗淘汰比賽 3. 進行雙敗淘汰比賽 4. 一、學習安排單循環後單敗淘汰賽制二、進行單循環後單敗淘汰賽制
二十	第七十七週單循環後單敗淘汰賽制 第七十八週團體賽 第七十九週團體賽 第八十週團體賽	1. 進行單循環後單敗淘汰賽制 2. 全班進行分組團體賽(含單雙打點數的安排策略) 3. 分組團體循環賽 4. 一、分組團體循環賽二、師生回饋
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：運動傷害防護
	英文名稱：Sports injury protection
授課年段：	二上、二下

內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、認識常見的運動傷害。二、具備預防、處理運動傷害的基本觀念與能力。三、運動傷害的貼紮與包紮。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	第一週至第四週頭部傷害	頭部傷害的認定、評估與處理及貼紮與包紮
	二	第五週至第八週脊椎傷害	脊椎傷害的認定、評估與處理及貼紮與包紮
	三	第九週至第十二週背部、髖關節傷害	背部、髖關節傷害的認定、評估與處理及貼紮與包紮
	四	第十三週至第十六週大(小)腿傷害	大(小)腿傷害的認定、評估與處理及貼紮與包紮
	五	第十七週至第二十週足、踝傷害	足、踝傷害的認定、評估與處理及貼紮與包紮
	六	第二十一週至第二十四週膝部傷害	膝部傷害的認定、評估與處理及貼紮與包紮
	七	第二十五週至第二十八週肩部傷害	肩部傷害的認定、評估與處理及貼紮與包紮
	八	第二十九週至第三十二週肘部傷害	肘部傷害的認定、評估與處理及貼紮與包紮
	九	第三十三週至第三十六週手、腕部傷害	手、腕部傷害的認定、評估與處理及貼紮與包紮
	十	第三十七週至第四十週運動環境及運動相關疾病	運動環境及運動相關疾病的認定、評估與處理
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：			

名稱：	中文名稱：數學好好玩		
	英文名稱：Math is fun		
授課年段：	二下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、強化學生思辨理解能力。二、藉由有趣的數學故事，提升學生學習數學的興趣。三、培養學生省思與判斷的能力，提升學生獨立判斷的能力。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	正多邊形 1-2週	1. 方形輪腳踏車 2. 凹四邊形 3. 多邊形的頂點與邊
	二	梅涅勞斯定理 3-6週	三刀切下三角形餅乾的七分之一
	三	橢圓 7-10週	1. 橢圓的定義 2. 橢圓的圖形繪製 3. 行星繞恆星
	四	指數 11-12週	1. 多項函數圖形與指數函數圖形 2. 紙張對摺最多幾次

五	對稱與鏡射 13-18週	摺紙樂
六		
七		
八		
九		
十		
十一		
十二		
十三		
十四		
十五		
十六		
十七		
十八		
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：重量訓練	
	英文名稱：Weight Training	
授課年段：	三上、三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、了解重量訓練認識肌肉組織對技術訓練的重要性。二、結合理論與實務能安全有效的自我訓練三、透過課程達成終身運動的習慣。四、重量訓練能提升比賽表現。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	第一週至第三週重量訓練-理論
	二	第四週至第六週重量訓練-放鬆實務
	三	第七週至第八週重量訓練-下肢訓練
	四	第九週至第十週重量訓練-下肢訓練
	五	第十一週至第十二週重量訓練-下肢訓練
	六	第十三週至第十四週重量訓練-上肢訓練
	七	第十五週至第十六週重量訓練-上肢訓練
	八	第十七週至第十八週重量訓練-上肢訓練
	九	第十九週至第二十週重量訓練-爆發力訓練
	十	第二十一週至第二十三週重量訓練-理論
	十一	第二十四週至第二十六週重量訓練-放鬆實務操作
	十二	第二十七週至第二十八週重量訓練-課程設計
	十三	第二十九週至第三十週重量訓練-課程設計
		內容綱要
		重量時的肌肉組織修復講解
		重量結束後的肌肉組織修復操作
		實務操作重量器材-啞鈴單腳登階
		實務操作重量器材-單腳臀推跳躍
		實務操作重量器材-槓鈴深蹲
		實務操作重量器材-槓鈴斜推
		實務操作重量器材-雷管火箭推
		實務操作重量器材-4/1硬舉聳肩拉
		實務操作重量器材-相撲式硬舉
		重量時的肌肉組織修復講解
		重量結束後的肌肉組織修復操作
		設計一套小肌肉與大肌肉的重量訓練課程
		設計一套全身旋轉肌的重量訓練課程

十四	第三十一週至第三十二週重量訓練 重量訓練-課程設計	設計一套能增強筋膜與韌帶的重量訓練課程
十五	第三十三週至第三十四週重量訓練 重量訓練-受傷復健	設計一套能增強小肌肉的重量訓練課程
十六	第三十五週至第三十六週重量訓練- 反覆次數的概念意義	透過不同專項運動的影片從而了解如何安排前中後 的重量訓練課
十七	第三十七週至第三十八週重量訓練- 循環的概念意義	透過不同專項運動的影片從而了解如何安排前中後 的重量訓練課
十八	第三十九週至第四十週重量訓練-心理 建設	心態會影響有效的重量訓練
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱： 健康減重		
	英文名稱： 英文名稱 Fitness		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、 認識身體與肥胖的關係。 二、 建立正確飲食觀念。 三、 培養運動習慣。		
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一	第一週至第二週認識身體	身體組成與能量系統
	二	第三週至第四週如何運動	有氧運動介紹
	三	第五週至第六週飲食與營養健康	營養學介紹
	四	第七週至第八週如何運動	無氧運動介紹
	五	第九週至第十週飲食與營養健康	熱量計算
	六	第十一週至第十二週如何運動	跑步介紹
	七	第十三週至第十四週飲食與營養健康	外食飲食
	八	第十五週至第十六週如何運動	重量訓練
	九	第十七週至第十八週飲食與營養健康	營養學介紹
	十	第十九週至第二十週認識身體	身體組成與能量系統
	十一	第二十一週至第二十二週認識身體	身體組成與能量系統
	十二	第二十三週至第二十四週如何運動	有氧運動
	十三	第二十五週至第二十六週飲食與營養健康	營養低熱量食譜介紹
	十四	第二十七週至第二十八週如何運動	肌力訓練
	十五	第二十九週至第三十週飲食與營養健康	營養低熱量食譜介紹
	十六	第三十一週至第三十四週如何運動	跑步介紹
	十七	第三十五週至第三十八週如何運動	重量訓練
	十八	第三十九週至第四十週課程總結	同學心得分享
	十九		
二十			
二十一			
二十二			



	二	
備註：		

名稱：	中文名稱：實用英文		
	英文名稱：Useful English		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、培養學生特定情境之實用英文字彙與會話能力。二、培養學生職場英語表達力與互動能力。三、培養學生英語聽說自信及國際觀。		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	機場入境(1-2週)	一、機場通關實用英語字彙。二、模擬通關問答。
	二	機場入境(3-4週)	一、機場通關實用英語字彙。二、模擬通關問答。
	三	預定飯店、機票(5-6週)	一、飯店、機票預訂實用字彙。二、模擬飯店、機票預訂。
	四	預定飯店、機票(7-8週)	一、飯店、機票預訂實用字彙。二、模擬飯店、機票預訂。
	五	餐廳訂位(9-10週)	一、餐廳訂位實用字彙。二、模擬餐廳訂位。
	六	餐廳訂位(11-12週)	一、餐廳訂位實用字彙。二、模擬餐廳訂位。
	七	英文點餐(13-14週)	一、學習如何用英文點餐。二、了解英文母語人士，在餐廳裡都會用什麼樣的習慣用語和服務生互動。三、模擬英文點餐。
	八	英文點餐(15-16週)	一、學習如何用英文點餐。二、了解英文母語人士，在餐廳裡都會用什麼樣的習慣用語和服務生互動。三、模擬英文點餐。
	九	英文點餐(17-18週)	一、學習如何用英文點餐。二、了解英文母語人士，在餐廳裡都會用什麼樣的習慣用語和服務生互動。三、模擬英文點餐。
	十	學習複習(19-20週)	情境練習
	十一	職場實用英文(21-22週)	一、自我介紹。二、接待訪客。三、上下班規定。四、給假/請假。五、電話用語。
	十二	職場實用英文(23-24週)	一、自我介紹。二、接待訪客。三、上下班規定。四、給假/請假。五、電話用語。
	十三	職場實用英文(25-26週)	一、自我介紹。二、接待訪客。三、上下班規定。四、給假/請假。五、電話用語。
	十四	職場實用英文(27-28週)	一、自我介紹。二、接待訪客。三、上下班規定。四、給假/請假。五、電話用語。
	十五	職場實用英文(29-30週)	一、自我介紹。二、接待訪客。三、上下班規定。四、給假/請假。五、電話用語。
	十六	職場破冰技巧(31-32週)	一、萬用話題。二、以參加會議或現場活動為主題。三、以公司、工作內容為主題。四、以相關產業及其相關政策為主題。五、模擬英語職場破冰。
	十七	職場破冰技巧(33-34週)	一、萬用話題。二、以參加會議或現場活動為主題。三、以公司、工作內容為主題。四、以相關產業及其相關政策為主題。五、模擬英語職場破冰。
	十八	職場破冰技巧(35-36週)	一、萬用話題。二、以參加會議或現場活動為主題。三、以公司、工作內容為主題。四、以相關產業及其相關政策為主題。五、模擬英語職場破冰。
十九	期末學習成效檢視	情境演練抽測	

	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱： 數學策略解碼
	英文名稱： Mathematical strategy decoding
授課年段：	三上
內容屬性：	充實/增廣
師資來源：	校內單科
學習目標：	一、強化學生思辨理解能力。 二、藉由有趣的數學故事，提升學生學習數學的興趣。 三、培養學生省思與判斷的能力，提升學生獨立判斷的能力。

教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	高斯故事選讀 (1-6週)	1. 55的故事 2. 高斯的數學成就
	二	阿基米德故事選讀(7-12週)	1. 黃金的故事 2. 阿基米德的數學成就
	三	畢達哥拉斯故事選讀(13-18週)	1. 數字崇拜 2. 樂律 2. 畢達哥拉斯的和諧與美學
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
二十一			
二十二			
備註：			

名稱：	中文名稱： 文字表達技巧
	英文名稱： The Skills of Writing
授課年段：	三下
內容屬性：	充實/增廣
師資來源：	校內單科
學習目標：	1. 引導學生學習評論、分析文字寫作作品，爬梳思緒，啟發創意，藉以開拓新的寫作領域與方

式。 2. 加強學生透過閱讀，依據自己的思想感情、生活經驗，豐富自己生活的觀察力及感受力。 3. 培養學生利用資料，提升學習者的閱讀與整合能力，學習文字表達的技巧與能力。

教學大綱：	週次/序 單元/主題	內容綱要
	一 起始過程	一、引導學生以圖片、文字、影像、語音等相關媒體，輔以整合運用之相關資料，吸引學生進入閱讀的興趣，並對文字表達作進一步之理解與詮釋。
	二 起始過程	一、引導學生以圖片、文字、影像、語音等相關媒體，輔以整合運用之相關資料，吸引學生進入閱讀的興趣，並對文字表達作進一步之理解與詮釋。
	三 起始過程	一、引導學生以圖片、文字、影像、語音等相關媒體，輔以整合運用之相關資料，吸引學生進入閱讀的興趣，並對文字表達作進一步之理解與詮釋。
	四 起始過程	一、引導學生以圖片、文字、影像、語音等相關媒體，輔以整合運用之相關資料，吸引學生進入閱讀的興趣，並對文字表達作進一步之理解與詮釋。
	五 起始過程	一、引導學生以圖片、文字、影像、語音等相關媒體，輔以整合運用之相關資料，吸引學生進入閱讀的興趣，並對文字表達作進一步之理解與詮釋。
	六 起始過程	一、引導學生以圖片、文字、影像、語音等相關媒體，輔以整合運用之相關資料，吸引學生進入閱讀的興趣，並對文字表達作進一步之理解與詮釋。
	七 起始過程	一、引導學生以圖片、文字、影像、語音等相關媒體，輔以整合運用之相關資料，吸引學生進入閱讀的興趣，並對文字表達作進一步之理解與詮釋。
	八 起始過程	一、引導學生以圖片、文字、影像、語音等相關媒體，輔以整合運用之相關資料，吸引學生進入閱讀的興趣，並對文字表達作進一步之理解與詮釋。
	九 起始過程	一、引導學生以圖片、文字、影像、語音等相關媒體，輔以整合運用之相關資料，吸引學生進入閱讀的興趣，並對文字表達作進一步之理解與詮釋。
	十 起始過程	一、引導學生以圖片、文字、影像、語音等相關媒體，輔以整合運用之相關資料，吸引學生進入閱讀的興趣，並對文字表達作進一步之理解與詮釋。
	十一 統整過程	一、培養學生透過分析文字，學習歷程中所蘊藏之「人生經驗」與「內容思想」，有效提升知識的累積、傳承及應用。 二、啟發學生觀摩相關經典作品之仿作，並與自身之生命經驗相結合，演練並書寫出屬於文字表達技巧的作品。
	十二 統整過程	一、培養學生透過分析文字，學習歷程中所蘊藏之「人生經驗」與「內容思想」，有效提升知識的累積、傳承及應用。 二、啟發學生觀摩相關經典作品之仿作，並與自身之生命經驗相結合，演練並書寫出屬於文字表達技巧的作品。
	十三 統整過程	一、培養學生透過分析文字，學習歷程中所蘊藏之「人生經驗」與「內容思想」，有效提升知識的累積、傳承及應用。 二、啟發學生觀摩相關經典作品之仿作，並與自身之生命經驗相結合，演練並書寫出屬於文字表達技巧的作品。
	十四 統整過程	一、培養學生透過分析文字，學習歷程中所蘊藏

		之「人生經驗」與「內容思想」，有效提升知識的累積、傳承及應用。 二、啟發學生觀摩相關經典作品之仿作，並與自身之生命經驗相結合，演練並書寫出屬於文字表達技巧的作品。
十五	統整過程	一、培養學生透過分析文字，學習歷程中所蘊藏之「人生經驗」與「內容思想」，有效提升知識的累積、傳承及應用。 二、啟發學生觀摩相關經典作品之仿作，並與自身之生命經驗相結合，演練並書寫出屬於文字表達技巧的作品。
十六	統整過程	一、培養學生透過分析文字，學習歷程中所蘊藏之「人生經驗」與「內容思想」，有效提升知識的累積、傳承及應用。 二、啟發學生觀摩相關經典作品之仿作，並與自身之生命經驗相結合，演練並書寫出屬於文字表達技巧的作品。
十七	統整過程	一、培養學生透過分析文字，學習歷程中所蘊藏之「人生經驗」與「內容思想」，有效提升知識的累積、傳承及應用。 二、啟發學生觀摩相關經典作品之仿作，並與自身之生命經驗相結合，演練並書寫出屬於文字表達技巧的作品。
十八	統整過程	一、培養學生透過分析文字，學習歷程中所蘊藏之「人生經驗」與「內容思想」，有效提升知識的累積、傳承及應用。 二、啟發學生觀摩相關經典作品之仿作，並與自身之生命經驗相結合，演練並書寫出屬於文字表達技巧的作品。
十九	統整過程	一、培養學生透過分析文字，學習歷程中所蘊藏之「人生經驗」與「內容思想」，有效提升知識的累積、傳承及應用。 二、啟發學生觀摩相關經典作品之仿作，並與自身之生命經驗相結合，演練並書寫出屬於文字表達技巧的作品。
二十	統整過程	一、培養學生透過分析文字，學習歷程中所蘊藏之「人生經驗」與「內容思想」，有效提升知識的累積、傳承及應用。 二、啟發學生觀摩相關經典作品之仿作，並與自身之生命經驗相結合，演練並書寫出屬於文字表達技巧的作品。
二十一		
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：統計與生活	
	英文名稱：Statistics and life	
授課年段：	三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、強化學生思辨理解能力。 二、藉由有趣的數學故事，提升學生學習數學的興趣。 三、培養學生省思與判斷的能力，提升學生獨立判斷的能力。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	機率與貝氏定理(1-6週)
	二	百分等級(7-12週)
	三	信賴區間(13-18週)
		內容綱要
		1. 古典機率 2. 條件機率 3. 分割 4. 貝氏定理
		1. 百分位數 2. 百分等級
		1. 機率密度函數 2. 常態分配 3. 信賴區間的解讀

四		
五		
六		
七		
八		
九		
十		
十一		
十二		
十三		
十四		
十五		
十六		
十七		
十八		
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：		

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

課程名稱：	中文名稱： 功能性動作訓練		
	英文名稱：		
授課年段：		學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			

學習評量：	
對應學群：	
備註：	

課程名稱：	中文名稱： 定向行動		
	英文名稱：		
授課年段：		學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：			
對應學群：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 社會技巧	
	英文名稱：	
授課年段：		學分總數： 2
課程屬性：	體育班	

師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：			
對應學群：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 溝通訓練		
	英文名稱：		
授課年段：		學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		



	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
對應學群：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 輔助科技應用		
	英文名稱：		
授課年段：		學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		

	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
對應學群：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：學習策略		
	英文名稱：		
授課年段：		學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
十八			

	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
學習評量：			
對應學群：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱：點字		
	英文名稱：		
授課年段：		學分總數：2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：			
對應學群：			
備註：			

課程名稱：	中文名稱： 職業教育		
	英文名稱：		
授課年段：		學分總數： 2	
課程屬性：	體育班		
師資來源：			
課綱核心素 養：	A自主行動：		
	B溝通互動：		
	C社會參與：		
學生圖像：			
學習目標：			
教學大綱：	週次/ 序	單元/主題	內容綱要
	一		
	二		
	三		
	四		
	五		
	六		
	七		
	八		
	九		
	十		
	十一		
	十二		
	十三		
	十四		
	十五		
	十六		
	十七		
	十八		
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
學習評量：			
對應學群：			
備註：			

玖、團體活動時間實施規劃

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	一	二	一	二	一	二
班級活動時數	18	18	18	18	18	18
社團活動時數	36	36	36	36	18	18

## 拾、彈性學習時間實施規劃

### 一、學生自主學習實施規範

[413401 市立士林高商自主學習實施規範\(PDF格式\)](#)

## 臺北市立士林高級商業職業學校 學生自主學習實施規範

108 年 1 月 18 日第 5 次課發會通過

- (一) 依據：教育部 107 年 2 月 21 日臺教授國部字第 1060148749B 號令訂定發布之「高級中等學校課程規劃及實施要點」。
- (二) 目的：落實十二年國民基本教育核心素養之自學精神，從而養成學生自主學習之態度。
- (三) 原則：
  1. 學生得於就學期間完成自主學習。
  2. 學生進行自主學習需在開學前向學校提出自主學習計畫，計畫項目應包括學習主題、內容、進度、方式及所需設備，並經教師指導及家長同意後實施。
  3. 學生自主學習可以安排實作實驗、閱讀心得報告、專題製作、實察體驗或其他學習活動。
    - (1) 實作實驗：進行自然科學領域之實作實驗、科技或其他領域之實作，培養核心素養。
    - (2) 閱讀心得報告：閱讀書籍期刊，節錄相關摘要，做成一篇心得報告。
    - (3) 專題製作：擬定專題，進行研究，培育學生研究之能力。
    - (4) 實察體驗：申請至公務機關及與學校簽署合作關係之民間單位，進行實察體驗，並將所見所學書寫成心得報告，促進其對職場之認知。
    - (5) 其他學習活動：未列於上述之範圍，學生自主提出，經學校審查通過者。
  4. 前項所述各款得安排教師指導學生，教師指導之學生每班別不得低於 12 人。
  5. 學生進行實察體驗應考量車程，不可因車程延誤其他課程的學習，並須在計畫中敘明實察之地點及週次。
  6. 實作實驗之自主學習，考量其安全性，須有指導教師在場指導。
  7. 其他學習活動需考量學校之師資、設備及學生學習的安全方可通過審查。
- (四) 輔導管理
  1. 學生自主學習計畫申請與審查，辦理原則：
    - (1) 自主學習計畫以學期為單位申請。
    - (2) 於指定時間提出自主學習計畫申請。
    - (3) 申請及審議流程如下
      - A. 學校於開學前辦理學生自主學習計畫申請說明會，於收集學生申請計畫後，進行項目及格式審查。未通過審查者，於收到通知後 2 日內補交複審。
      - B. 學校將項目及格式審查通過者造冊，連同申請書送學生計畫審議小組實質審查。
      - C. 學生計畫審議小組審查通過者，經自主學習推動委員會複審確認。
    - (4) 學生自主學習計畫審查需於開學前完成，並公布結果、實施。
    - (5) 學生自主學習成果得列入下次申請實質審查之參考。
  2. 學校得視學生自主學習需要，排定指導教師，其指導原則如下：
    - (1) 協助學生自主學習計畫審查。
    - (2) 負責學生自主學習出缺點名與通報，按月檢視學生學習記錄與了解進度。
    - (3) 協助辦理學生自主學習成果發表，檢核學生自主學習成果是否完成。
    - (4) 指導教師可提供學生諮詢。
    - (5) 指導教師指導學生支給鐘點費。
  3. 未成班之自主學習，在校園內者由相關單位負責學生的出缺席。
  4. 自主學習場地由相關單位安排與公告。如學生於學習中，經場地或設備主管單位及指導教師同意後，得使用其他場地或設備。如需使用實驗室及設備，需由教師陪同下進行。
  5. 學生自主學習成果得於導師、指導教師或學生輔導諮詢小組協助下，列入學生學習歷程檔案。
  6. 學生自主學習期間，需遵守學校規範，不得以自主學習為由拒絕參與學校活動。

士林高商      學年度第      學期彈性學習時間  
學生自主學習計畫書

	班級：                      座號：                      姓名：	
學習主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：	
申請日期		
學習內容		
學習目標		
學習進度	第一週	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度
	第二週	
	第三週	
	第四週	
	第五週	
	第六週	
	第七週	
	第八週	
	第九週	
	第十週	
	第十一週	
	第十二週	
	第十三週	
	第十四週	
	第十五週	
	第十六週	
	第十七週	
	第十八週	
	第十九週	
	第二十週	參與自主學習成果發表。
	第二一週	完成自主學習成果紀錄表撰寫。

設備需求與所需協助	
學習地點： <input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 專科教室 <input type="checkbox"/> 其他	
預期效益	
申請人：(簽名)	
導師(科主任/指導老師)：(簽名)	
家長：(簽名)	

導師(科主任/指導老師)建議(無則免填)

家長建議(無則免填)

--	--



士林高商 學年度第 學期彈性學習時間  
自主學習晤談及指導紀錄表

指導學生 資料	班級	學號	姓名
自主學習 主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：		
自主學習 實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 專科教室 <input type="checkbox"/> 其他		
自主學習 學習目標			
序號	日期/節次	諮詢及指導內容摘要紀錄	指導教師簽名
1			
2			
3			

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

士林高商 學年度第 學期彈性學習時間  
自主學習成果紀錄表

申請學生資料	班級	學號	姓名(請親自簽名)	
主題	<input type="checkbox"/> 自我閱讀 <input type="checkbox"/> 科學實做 <input type="checkbox"/> 專題探究 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 其他：			
實施地點	<input type="checkbox"/> 教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 電腦教室 <input type="checkbox"/> 專科教室 <input type="checkbox"/> 其他			
學習目標				
自主學習成果紀錄	週次	實施內容與進度	自我檢核	指導教師確認
	1	與指導教師討論自主學習規劃，完成本學期自主學習實施內容與進度。	<input type="checkbox"/> 優良 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 待努力	
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			

	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20	參與自主學習成果發表。		
	21	完成自主學習成果紀錄表撰寫。		
學習成果說明				
學習目標達成情形				
學習歷程省思				
指導教師指導建議				

指導教師簽章

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

士林高商學年度第 學期彈性學習時間  
選手培訓實施申請表

指導教師姓名		指導競賽名稱	
競賽級別	<input type="checkbox"/> 國際級或全國級 <input type="checkbox"/> 區域級 <input type="checkbox"/> 縣市級		
競賽日期		培訓期程/週數	
培訓學生資料	班級	學號	姓名
培訓規劃與內容			
序 號	日期/節 次	培訓內容	培訓地點
1			
2			
3			

競賽主責處室核章

教務處核章

校長核章

士林高商 學年度第 學期彈性學習時間

選手培訓指導紀錄表

指導教師姓名		指導競賽名稱		
競賽級別	<input type="checkbox"/> 國際級或全國級 <input type="checkbox"/> 區域級 <input type="checkbox"/> 縣市級			
競賽日期	培訓期程/週數			
培訓學生資料	班級	學號	姓名	
培訓指導紀錄				
序號	日期/節次	培訓內容	缺曠紀錄	教師簽名
1				
2				
3				

競賽主責處室核章

教務處核章

校長核章

士林高商 學年度第 學期彈性學習時間  
補強性教學活動實施申請

授課教師姓名		教學單元名稱	
參與學生資料	班級	學號	姓名
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

備註：

1. 授課教師可由學生自行邀請、或由教務處安排。
2. 12 人以上可提出申請、表格若不敷使用，請自行增列。

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

士林高商 學年度第 學期彈性學習時間  
補強性教學活動實施規畫表

授課教師姓名			教學單元名稱	
授課規劃與內容				
序號	日期/節次	授課內容	實施地點	
1				
2				
3				

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章

士林高商 學年度第 學期彈性學習時間

補強性教學活動實施記錄表

授課教師姓名			教學單元名稱	
參與學生資料		班級	學號	姓名
授課紀錄				
序號	日期/節次	授課內容	學生缺曠紀錄	教師簽名
1				
2				
3				

承辦人員核章

教學組長核章

教務主任核章





二、彈性學習時間規劃表

類別	內容	第一學年			第二學年			第三學年			備註							
		第一學期	第二學期		第一學期	第二學期		第一學期	第二學期									
		班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數		班數	節數	週數				
自主學習	自主學習	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18		
	自主學習	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18		
全學期授課	充實/增廣 數學好好玩							1	1	18								
	充實/增廣 實用英文										1	1	18	1	1	18		
	充實/增廣 數學策略解碼										1	1	18					
	充實/增廣 健康減重										1	1	18	1	1	18		
	充實/增廣 心肺耐力訓練	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18		
	充實/增廣 速度訓練	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18		
	充實/增廣 速耐力訓練	1	1	18	1	1	18	1	1	18	1	1	18					
	充實/增廣 重量訓練											1	1	18	1	1	18	
	充實/增廣 生活英文							1	1	18	1	1	18					
	充實/增廣 生活數學趣							1	1	18								
	充實/增廣 進階桌球							1	1	18	1	1	18	1	1	18		
	充實/增廣 運動傷害防護							1	1	18	1	1	18					
	充實/增廣 文字表達技巧														1	1	18	
	充實/增廣 統計與生活														1	1	18	
短期性授課	充實/增廣 聽我——說話的藝術								1	1	9							
	充實/增廣 微電影開麥拉								1	1	9							
	充實/增廣 詩歌步道													1	1	9		
	充實/增廣 高層次閱讀思考													1	1	9		
	充實/增廣 向古人學智慧——文學家探索											1	1	9				
	充實/增廣 小說大觀園											1	1	9				
	充實/增廣 植物香氣與文學							1	1	9								
	充實/增廣 飲食與文學							1	1	9								

三、學校特色活動

活動名稱	辦理方式	第一學年		第二學年		第三學年		小時	預期效益及其他相關規定
		一	二	一	二	一	二		
實習商店先備課程1-市場調查與營業企劃				9	9			18	
實習商店先備課程2-設立登記與商業行銷				9	9			18	

實習商店先備課程3-服飾實務與造型設計			9	9		18	
實習商店先備課程4-美容與彩妝			9	9		18	
實習商店先備課程5-創意商品小物			9	9		18	
實習商店先備課程6-店面空間設計與商業圖騰			9	9		18	
實習商店先備課程7-創意飲品開發			9	9		18	
實習商店先備課程8-輕食製作			9	9		18	
實習商店先備課程1-市場調查與營業企劃			9	9		18	
實習商店先備課程2-設立登記與商業行銷			9	9		18	
實習商店先備課程3-服飾實務與造型設計			9	9		18	
實習商店先備課程4-美容與彩妝			9	9		18	
實習商店先備課程5-創意商品小物			9	9		18	
實習商店先備課程6-店面空間設計與商業圖騰			9	9		18	
實習商店先備課程7-創意飲品開發			9	9		18	
實習商店先備課程8-輕食製作			9	9		18	

## 拾壹、選課規劃與輔導

### 一、選課流程規劃【含高一、高二及高三選課(組)流程】

#### (一) 流程圖

[413401 市立士林高商流程圖\(PDF格式\)](#)

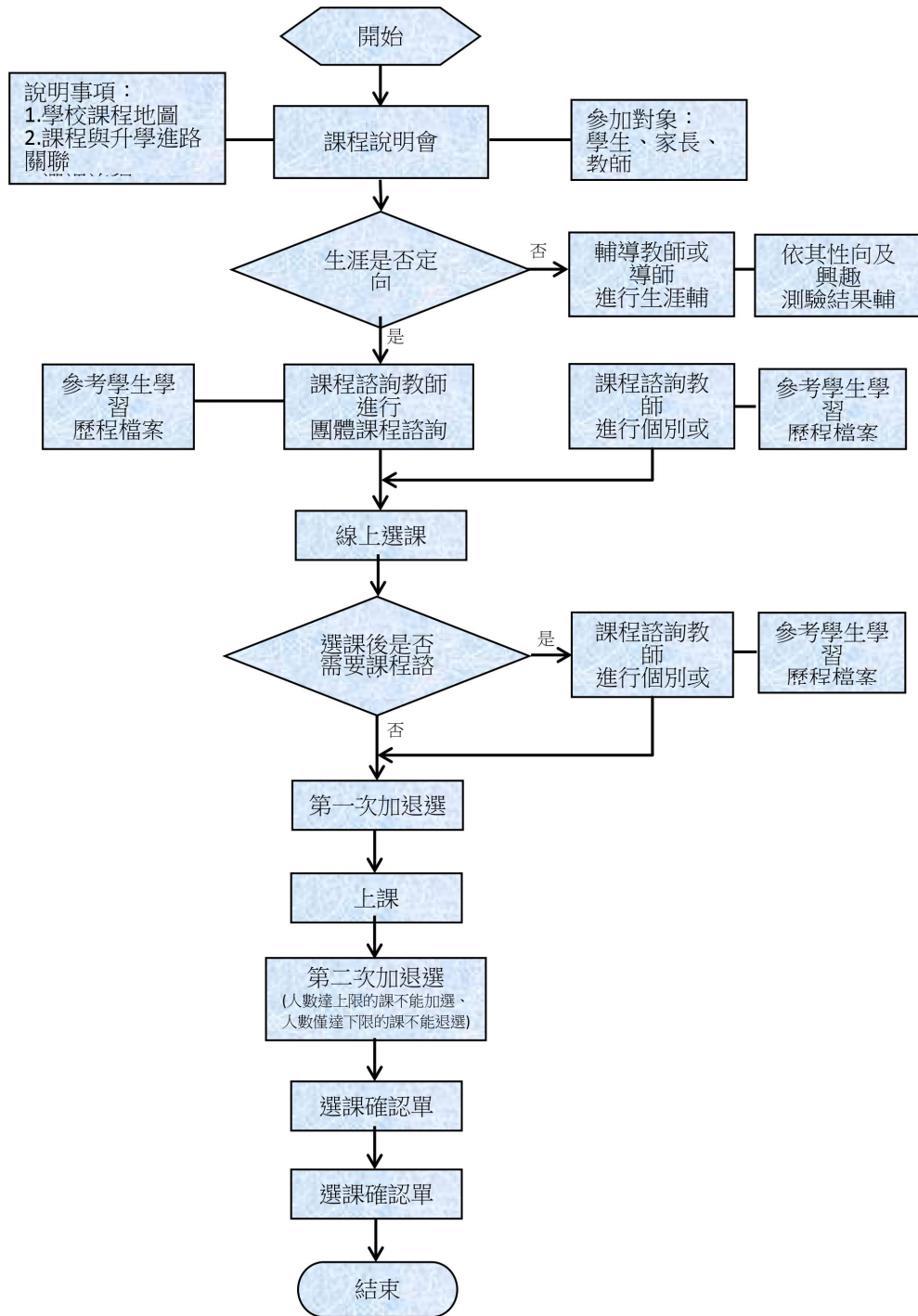
#### 選課輔導流程規劃

##### － 課程諮詢階段

#### 高級中等學校推動課程諮詢實施原則

- 一、 學生適性選修輔導應搭配課程諮詢及生涯輔導；有關課程諮詢部分由課程諮詢教師辦理，有關生涯輔導部分，由專任輔導教師或導師協同辦理。
- 二、 學校課程計畫書經各該主管機關准予備查後，課程諮詢教師召集人（以下簡稱召集人）即統籌規劃、督導選課輔導手冊之編輯，以供學生選課參考。
- 三、 學校每學期選課前，召集人、課程諮詢教師及相關處室，針對教師、家長及學生辦理選課說明會，介紹學校課程地圖、課程內容及課程與未來進路發展之關聯，並說明大學升學進路。
- 四、 選課說明會辦理完竣後，針對不同情況及需求之學生，提供其課程諮詢或生涯輔導；說明如下：
  - (一) 生涯定向者：提供其必要之課程諮詢。
  - (二) 生涯未定向、家長期待與學生興趣有落差、學生能力與興趣有落差或  
二年級（三年級）學生擬調整原規劃發展之進路者：
    1. 先由導師進行瞭解及輔導，必要時，進一步與家長聯繫溝通。
    2. 導師視學生需求向輔導處（室）申請輔導，由專任輔導教師依學生性向、興趣測驗結果，進行生涯輔導。
    3. 經導師瞭解輔導或專任輔導教師生涯輔導後，續由課程諮詢教師，提供其個別之課程諮詢。
- 五、 召集人負責協調編配課程諮詢教師提供諮詢之班級或學生；課程諮詢教師應提供學生可進行團體或個別諮詢之時段，每位學生每學期至少 1 次。
- 六、 課程諮詢教師應每學期按時於學生學習歷程檔案，登載課程諮詢紀錄。
- 七、 課程輔導諮詢實施原則流程圖，如下圖。

- 課程輔導諮詢實施原則流程圖



<  
(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	上學期：3~4月 下學期：10~11月	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	上學期：3~4月 下學期：10~11月	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	一學期：5~6月 第二學期：12~1月	學生進行選課	1. 進行分組選課 2. 以電腦選課方式進行 3. 規劃1.2~1.5倍選修課程 4. 相關選課流程參閱流程圖 5. 選課諮詢輔導
4	一學期：8月30日 第二學期：2月1日	正式上課	跑班上課
5	一學期：9月 第二學期：2月	加、退選	得於學期前兩週進行
6	109年9月	檢討	課發會進行選課檢討

## 二、選課輔導措施

### (一)發展選課輔導手冊：

### (二)生涯探索：

導師：負責發展性輔導，協助學生生活、生涯與學習之輔導與親師溝通；針對生涯未定向學生、家長期望與學生興趣有落差、學生能力與興趣不符或學生缺乏學習動力等情形，由導師先進行瞭解及輔導。

### (三)興趣量表：

輔導教師：結合生涯規劃課程、生涯輔導相關活動與講座，並透過心理測驗，協助學生自我探索，瞭解自我興趣與性向，俾利學生規劃未來與學習；針對生涯未定向學生、家長期望與學生興趣有落差、學生能力與興趣不符或學生缺乏學習動力等情形，則協助導師，提供學生更專業之生涯輔導。

### (四)課程諮詢教師：

1. 每學期選課前針對學生、家長及教師說明學校課程計畫及其與學生進路發展之關聯，並於選課期間提供學生有關課程內涵、目標與未來大學科系或課程關聯性之諮詢。
2. 針對生涯未定向學生、家長期望與學生興趣有落差、學生能力與興趣不符或學生缺乏學習動力等情形，俟導師或輔導老師輔導並解決相關問題後，提供學生課程諮詢。
3. 每學期於選課期間，參考學生學習歷程檔案，以團體或個別方式提供學生諮詢。
4. 協助編印選課輔導手冊，以提供學生選修課程時之參考。

### (五)其他：

科主任：提供修課學生專業類科及技能課程的分析與輔導。

## 拾貳、學校課程評鑑

### 一、學校課程評鑑計畫

[413401 市立士林高商課程評鑑計畫\(PDF格式\)](#)

## 臺北市立士林高級商業職業學校 110 學年度課程評鑑實施計畫

108 年 11 月 5 日課程發展委員會通過

### 壹、依據

- 一、教育部中華民國 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令訂定「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、教育部中華民國 108 年 4 月 22 日臺教授國部字第 1080031188 號「高級中等學校課程評鑑機制辦理參考原則」。
- 三、教育部中華民國 108 年 5 月 30 日臺教授國部字第 1080050523B 號令訂定之「高級中等學校課程評鑑實施要點(以下簡稱課程評鑑實施要點)」。

### 貳、目的

- 一、協助教師教學及改善學生學習，確保及持續改進學校課程發展與教學創新，強化教師教學品質及提升學生學習成效。
- 二、每學年定期蒐集、運用及分析課程評鑑內容，落實課程自我評鑑功能。
- 三、評估本校課程實施成效，作為改善課程規劃及整體教學環境之依據。

### 參、課程評鑑組織及分工

- 一、本校課程評鑑組織為：課程發展委員會、課程自我評鑑小組、群課程研究會及各科/領域教學研究會。
- 二、評鑑組織分工
  - (一) 課程發展委員會
    1. 規劃與實施本校課程評鑑相關事宜。
    2. 審議課程評鑑實施計畫。
    3. 依課程評鑑結果修正學校課程計畫。
  - (二) 課程自我評鑑小組
    1. 由校長自課程發展委員會成員，聘請 9 至 11 人組成課程自我評鑑小組。
    2. 協助發展學校課程評鑑之檢核工具。
    3. 彙整與檢視各科教學研究會自我評鑑之質性分析與量化結果。
    4. 完成學校課程評鑑報告。
  - (三) 群課程研究會
    1. 開設跨域多元選修課程。
    2. 研發跨域多元選修教材。
    3. 協助規劃及開設彈性學習時間。
  - (四) 各科/領域教學研究會
    1. 由各科/領域之召集人及所屬教師組成，教師提供自我檢核相關資料。
    2. 彙整學生學習成效的質性分析及量化結果。
    3. 協助檢視課程架構、課程開設、課程實施空間及課程實施設備。
    4. 協助教材選擇並進行評鑑。
    5. 開設多元選修課程。

6. 協助規劃及開設彈性學習時間。
7. 協助教師公開授課相關事宜(公開備課、授課及議課)。

#### 肆、課程評鑑內容

課程評鑑內容包括課程規劃、教學實施、學生學習相關事項，具體之評鑑項目及相關說明如附件一。

#### 伍、實施方式

本校課程自我評鑑依以下時程辦理：

項次	工 作 項 目	預 定 時 程
1	召開課程發展委員會，訂定學校課程自我評鑑實施計畫。	前一學年 6 月前
2	成立學校課程評鑑小組。	9 月
3	開發課程自我評鑑工具(如檢核表、問卷等)。 進行系統性教師教學及學生學習成果資料的收集。	9 月 9~12 月、2~5 月
4	各科/領域教學研究會對教師教學檢核及學生回饋等課程實施狀況進行資料分析，提出課程自我評鑑結果。	1 月、5 月
5	各科/領域教學研究會依據課程自我評鑑結果，提出檢討與改進方案後，提送課程評鑑小組檢視修正。	6 月初
6	經課程自我評鑑小組修正之各科/領域教學研究會課程自我評鑑結果及檢討與改進方案，提學校課程發展委員會審議確認。	6 月
7	經學校課程發展委員會確認之自我評鑑結果及檢討與改進方案，交學校相關單位後續執行並納入追蹤。	持續改進追蹤

#### 陸、課程評鑑結果與運用

課程評鑑過程及結果，作為學校校務發展、課程規劃、教師改進教學及促進學生有效學習之參考，其結果之運用如下：

- 一、修正學校課程計畫。
- 二、檢討學校課程實施。
- 三、理解及重視課程品質。
- 四、提供教師教學調整及專業成長規劃。
- 五、規劃補救教學或學習輔導。
- 六、激勵教師課程及教學創新。
- 七、對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議。

柒、本課程評鑑實施計畫經學校課程發展委員會通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。



附件一、臺北市立士林高商課程自我評鑑項目及相關說明

層面	項目	說明	相關工具及資料	負責單位/人員	預定時程
課程規劃	1. 課程發展與運作機制	1. 學校課程發展委員會(含課程評鑑組織)、領域/科目及科教學研究會,依學校自訂之相關辦法設置,並定期召開會議,留有紀錄。 2. 學校課程計畫能經各層級課程發展組織討論並依行政程序確認並通過主管機關之審查,若有修訂時,報請主管機關備查。	1. 課程發展組織設置要點。 2. 課程發展組織會議紀錄(含相關會議資料與發列表)。 3. 學校最近三年各年度課程計畫書報請主管機關核定文號。 4. 學校最近三年各年度課程計畫書上網公告網址。	● 課程發展委員會	● 5月底完成資料彙整。
	2. 課程評鑑的規劃與管理	1. 學校課程評鑑相關工具的發展(如學生畢業條件檢核表、學生具備科專業能力檢核表、評鑑作業時程檢核表)與資料庫之取用(如臺灣學生學習成就評量資料庫、高級中等學校學習歷程資料庫等)情形說明。 2. 學校能管理與運用評鑑相關資料與結果,並檢討修訂課程計畫書。	1. 課程評鑑資料蒐集工具(含學生畢業條件檢核、學生具備科專業能力檢核、評鑑作業時程檢核相關表件)。 2. 學生學習相關資料庫取用情形。 3. 課程評鑑資料分析方法及結果運用。	● 各科/領域教學研究會 ● 課程自我評鑑小組	● 9月底完成課程評鑑資料蒐集工具。 ● 7月底彙整學生學習相關資料庫資料。 ● 6月、9月評鑑小組會議及課發會討論運用。
	3. 持續改善的機制與成果	1. 各領域/科目/專業群科定期檢討課程與教學符合課程目標、科教育目標與產業需求。 2. 學校能安排跨領域課程對話,建立共享的教材資源平台,以支持課程永續發展。	1. 各專業群科教學研究會議紀錄。 2. 各領域/科目教學研究會議紀錄。 3. 教材資源平台內容與跨領域課程對話活動紀錄。	● 各科/領域教學研究會	● 5月底完成資料彙整。

3

層面	項目	說明	相關工具及資料	負責單位/人員	預定時程
教學實施	1. 實際開課與原規劃符合情形	1. 各學期開課課表與各專業群科教學科目與學分(節)數表之對應。經檢核後若有未符合情形之紀錄與處理。 2. 多元選修之選課輔導與實際開課情形。	1. 各學期課表與各專業群科教學科目與學分(節)數表。 2. 自我檢核或相關會議處理情形說明。 3. 選課輔導手冊(如選課相關辦法、輔導流程圖與日程表)、選課輔導措施及選課輔導教師任務相關資料。	● 教務處 ● 課程諮詢教師	● 5月底完成資料彙整。
	2. 教師教學與評量	1. 各學習領域(含校訂必修及多元選修等)能發展素養導向相關課程,並研發相關教材。 2. 觀課與議課紀錄。	1. 學年度發展之素養導向課程與教材。 2. 學年度共備、觀課與議課紀錄。	● 各科/領域教學研究會 ● 全校教師	● 5月底完成資料彙整。
	3. 彈性學習時間	1. 各學年/學期彈性學習時間規劃之各課程單元修習學生人數。 2. 各學年/學期彈性學習時間自主學習/選手培訓學生人數及平均時數。	1. 各學年/學期彈性學習時間學生選修人數及時數統計表。 2. 課程諮詢教師輔導紀錄。 3. 學生選課分發志願序統計。	● 教務處 ● 課程諮詢教師	● 5月底完成資料彙整。
	4. 多元選修	各學年/學期多元選修規劃之各課程單元修習學生人數。	1. 各學年/學期多元選修學生選修人數及時數統計表。 2. 課程諮詢教師輔導紀錄。 3. 學生選課分發志願序統計。	● 教務處 ● 課程諮詢教師	● 5月底完成資料彙整。
學生學習	1. 學生學習表現	1. 各專業群科一般科目/專業科目/實習科目學業表現領域學生學習情形(國語文、數學、英語文、自然、社會)與學業表現統計資料。 2. 各專業群科學生各項競賽及證照表現。	1. 臺灣學生學習成就評量資料庫資料分析。 2. 學生學業表現資料分析(校內校務系統)及學生學習歷程檔案資料分析。 3. 學習歷程檔案多元表現資料分析。	● 教務處 ● 各科/領域教學研究會	● 7月底完成資料彙整分析。

4

層面	項目	說明	相關工具及資料	負責單位/人員	預定時程
	2. 科教育目標與專業能力檢核	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各專業群科具備各項科專業能力的必修課程(以課程計畫書中科課程規劃與科專業能力對應檢核表實心者計)。</li> <li>2. 學生修業三年具備各項科專業能力的學生人數統計。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 科課程規劃與科專業能力對應檢核表。</li> <li>2. 畢業班學生修業三年具備各項科專業能力的學生人數。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各科/領域教學學會</li> <li>● 教務處</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 7月完成該學年畢業學生之能力檢核分析。</li> </ul>
	3. 確保學生畢業條件	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生達成科專業能力與畢業學分檢核及畢業前未達畢業門檻之預警機制。</li> <li>2. 應屆畢業學生未達畢業條件的因應措施。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個別學生畢業條件檢核表及檢核結果。</li> <li>2. 預警制度說明。</li> <li>3. 學生未達畢業條件時，學校已採取的因應措施說明。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教務處</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 9月、2月完成該學期預警會議。2月同時完成畢業班學分檢核。</li> <li>● 5月完成相關資料彙整。</li> </ul>

## 二、108學年度學校課程評鑑結果

[413401 市立士林高商108學年度課程評鑑結果\(PDF格式\)](#)